

MBSR

Die Erfolgsgeschichte von

Günter Hudasch, Vorsitzender des Berufsverbandes der MBSR- und MBCT-Lehrer, gibt uns einen Überblick zur Entwicklung von Achtsamkeit in der Gesellschaft.

Bereits 1979 gründete Jon Kabat-Zinn sein Konzept der „Mindfulness-based Stress Reduction“. Zu diesem Zeitpunkt war kaum absehbar, welche Wirkung MBSR in den nächsten Jahrzehnten entfalten sollte. Doch die Resonanz war immens: Die Achtsamkeitsbewegung verbreitete sich schnell weltweit. Das Programm wird heute in allen westlichen Ländern gelehrt. Auch in Südamerika, China und in arabischen Ländern wächst die Zahl derer, die MBSR unterrichten und lernen.

Über die Jahre hat sich MBSR inhaltlich weiterentwickelt. Zwar ist das von Jon Kabat-Zinn beschriebene achtwöchige Programm noch zentral, doch haben sich dazu eine ganze Reihe auf MBSR basierender Programme für spezifische Zielgruppen entwickelt. Das bekannteste unter ihnen ist die Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT), ein wirksames Programm zur Rückfallprophylaxe bei Depression, und Mindfulness-based

Pain Management (MBPM), das eigens für Patienten mit chronischen Schmerzen entwickelt wurde.

Bereiche der Achtsamkeit

Die steigende Bedeutung von MBSR und Achtsamkeit wird hierzulande in vielen Bereichen der Gesellschaft deutlich. So halten achtsamkeitsbasierte Programme aktuell verstärkt in Schulen Einzug. Auch Universitäten entdecken das Thema: Hochschullehrer und Studenten finden durch MBSR Wege, um mit steigendem Stress und Druck des Lehrens und Lernens umzugehen, indem sie ihre Fähigkeit zum Innehalten und Gewährsein schulen. In einigen Studiengängen ist Achtsamkeit bereits Teil der Ausbildung, so z.B. für zukünftige Lehrer, Polizisten oder Manager.

Auch Unternehmen fördern Achtsamkeit als Angebot zur Stressbewältigung – oft im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Wobei mit Stress keineswegs nur die Belastung am Arbeitsplatz gemeint ist. Das Private wird ebenfalls mit einbezogen. In Unternehmen kommen Menschen in Kontakt mit Achtsamkeit, die sonst nicht den Weg in einen derartigen Kurs gefunden hätten. Insbesondere für Männer, die oft erst zu spät auf ihre Belastung aufmerksam werden, kann das eine sehr hilfreiche Option sein.

Im Gesundheitswesen wird Achtsamkeit bereits in vielfältiger Weise weitergegeben. In der Psychotherapie und in psychosomatischen Kliniken hilft sie Menschen, einen neuen Umgang mit sich und ihren Beschwerden zu finden. Bei Multipler Sklerose, Tinnitus, Schmerzen und chronischen Erkrankungen kann Achtsamkeit die Haltung zu dem jeweiligen Leiden ändern, so dass wieder mehr Lebensqualität möglich ist. Bei Depression, Ängsten oder Sucht wiederum wird eine bessere Art

Qualitätsmanagement von MBSR

Mit dem Ziel des MBSR/MBCT Verbandes, Achtsamkeit in der Gesellschaft zu verbreiten, war von Beginn an die Frage nach Ausbildungscurricula, Qualitätskriterien und Qualifikationen verknüpft. Freundlichkeit, Aufmerksamkeit und vor allem Erfahrung mit der Achtsamkeitspraxis haben sich als die wichtigsten Kompetenzen eines Achtsamkeitslehrers herausgestellt. Man bezeichnet dies als die „Verkörperung“ von Achtsamkeit durch den Lehrenden. Lehrer können dadurch weitergeben, was sie aus eigener Erfahrung wissen, und Kursteilnehmer erhalten kompetente Unterstützung aus erster Hand.

der Selbstregulation und Impulskontrolle erlernt. Achtsamkeitsmeditation hilft, die Wahrnehmung zu vertiefen, und fördert dadurch das Selbstvertrauen sowie die Selbstfürsorge. Sie wird deshalb seit Jahren in der Gesundheitsprävention eingesetzt und von den Krankenkassen bezuschusst.

Verbindung mit sich selbst

Die Achtsamkeitspraxis liefert neben den vielen positiven Effekten auf die psychische und physische Gesundheit noch etwas, das viele Menschen durch die Entfremdung und Beschleunigung der modernen Welt vermissen: die Verbindung mit sich selbst. Diese können wir in der Meditation ganz unmittelbar erleben. Es ist eine tiefgreifende und oft ganz neue, im Grunde eine säkulare spirituelle Erfahrung, die jederzeit zugänglich wird.

All dies sind Gründe, warum das Interesse an Achtsamkeit so groß ist und die Verbreitung davon sicherlich noch steigen und sich in weiteren Lebensbereichen verankern wird. Vielleicht wird sie irgendwann sogar zu einer Basiskompetenz der Menschen in unserer Zeit und unserer Gesellschaft werden.

Günter Hudasch ist seit 2004 MBSR-Lehrer und Achtsamkeitstrainer. Er absolvierte seine Ausbildung bei Linda Lehrhaupt, Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli. Seit der Gründung 2005 ist er Vorsitzender des Berufsverbandes der MBSR- und MBCT-Lehrer in Deutschland. Er arbeitet bundesweit als Achtsamkeitstrainer sowie als Coach und Berater für Unternehmen.

Der MBSR Verband

Der MBSR-MBCT Verband e.V. wurde 2005 von 30 MBSR-Lehrenden aus Deutschland, der Schweiz und Österreich gegründet. Mittlerweile haben sich in fast allen europäischen Ländern nationale Verbände entwickelt. Der deutsche Verband hat derzeit 680 qualifizierte Achtsamkeitslehrer als Mitglieder und wächst jährlich um etwa 25 Prozent. Weitere Informationen zum Verband, zu Kursen und Ausbildungen unter: www.mbsr-verband.de